

Testnevelés fakultáció osztályozó vizsgáinak követelményei

ÉVFOLYAM		11. évfolyam első félév
SZERTORNA	Talaj	fejen- és kézenátfordulás technikai ismerete, dőlés hátra kiszúrással
	Párhuzamos korlát	felkarállás, beugrás elöltámasz, kanyarlati és vetődéses kiugrás
	Szekrényugrás	ugrások fajtáinak technikai ismerete
	Gerenda	járás előre-hátra, felugrásból lábtartáscsere, mérlegállás, homorított leugrás,
	Lólengés	alaplendület, láb be- és kilendítés (mindkét oldalon)
	Gyűrű	alaplendület, lefüggés,
LABDAJÁTÉKOK	Labdarúgás	szlalom labdavezetés, labdaemelgetés (f.-25 db. L.-12db.)
	Kosárlabda	szlalom labdavezetés, fektetett dobás mindkét kézzel, tempódobás rövid-és hosszúindulásból
	Kézilabda	szlalom labdavezetés, felugrásos lövés,
	Röplabda	kosárérintés, alkarérintés, alsó-felső nyitás,
ÚSZÁS		startfejes, fordulók, mell-, hát- és gyorsúszás
ATLÉTIKA	Futó számok	térdelőrajt,
	Ugró számok	távolugró technikák ismerete
	Dobó számok	súlylökés technikáinak ismerete, kislabdahajítás